

الإضطراب ثنائي القطب

١٤٤٦ هـ

الإدارة العامة للصحة النفسية والخدمة الاجتماعية

نشأت الإدارة العامة للصحة النفسية والاجتماعية عام ١٤٠٣هـ بموجب قرار اللجنة العليا للإصلاح الإداري رقم (١٢٩) في تاريخ ١٤٠٣/٥/٢٠هـ حول إعادة تنظيم وزارة الصحة والذي نصت فيه المادة رقم (١٢) بما يلي :
يتم تجميع كافة النشاطات المتعلقة بالصحة النفسية والخدمة الاجتماعية في إدارة عامة واحدة تحت مسمى "الإدارة العامة للصحة النفسية والخدمة الاجتماعية" ترتبط مباشرة بوكيل الوزارة المساعد لخدمات المستشفيات.

نبذة عن الادارة

التخطيط والإشراف والتطوير على خدمات الصحة النفسية والخدمة الاجتماعية وعلاج الإدمان (الوقائية والعلاجية والتأهيلية) والعمل على توفيرها للمواطنين في مكان إقامتهم وأن تكون بمستوى عالي من الجودة وبطريقة شمولية مماثلة لما يقدم من خدمات في هذا المجال في الدول المتقدمة وبما يتناسب مع عادات وتقاليده المجتمع السعودي.

الهدف العام

أن تكون الإدارة متميزة في تقديم وتطوير خدمات الصحة النفسية والخدمة الاجتماعية وعلاج الإدمان، مع الالتزام بمعايير جودة الأداء لتصبح ضمن دول العالم المتقدم في هذه الخدمات.

الرسالة

مقدمة

اضطراب ثنائي القطب ويعرف بأنه اضطراب مزاجي يسبب تحولات جذرية في المزاج، والطاقة، والقدرة على القيام بالمهام اليومية. يعاني الأشخاص المصابون بالاضطراب بما يُسمى بـ "نوبات الهوس"، وهي انفعالات شديدة وتغيرات في السلوك، والتي من الممكن أن تستمر لعدة أيام أو أسابيع وتعد القطب الأول للاضطراب. أما القطب الثاني فهو عبارة عن نوبات من الاكتئاب تستمر لعدة أيام أو أسابيع

حقائق عن اضطراب المزاج ثنائي القطب

- يعاني ما يقارب ٤٦ مليون شخص حول العالم من اضطراب ثنائي القطب.
- يعاني العديد من الأشخاص المصابين باضطراب ثنائي القطب من التشخيص الخاطئ أو عدم العلاج، ويواجهون التمييز والوصمة.
- يمكن أن يكون الاضطراب ثنائي القطب مشكلة صحية عقلية مدى الحياة؛ تؤثر بشكل أساسي على المزاج في حال عدم التدخل العلاجي المناسب.

التعريف به وما يميزه عن الاكتئاب

- اضطراب ثنائي القطب هو اضطراب نفسي شائع يتميز بتغيرات واضحة في المزاج والطاقة ومستوى النشاط. يعاني الشخص المصاب بهذا الاضطراب من نوبات متكررة تتراوح بين:
- نوبات الهوس (الابتهاج الزائد): يشعر فيها الشخص بنشاط زائد، تفاؤل شديد، قد يكون مندفعاً، قليل النوم، أو يتصرف بشكل متهور أحياناً.
 - نوبات الاكتئاب: يشعر فيها بالحزن، انعدام الطاقة، فقدان الاهتمام بالأشياء المعتادة، وقد تصل أحياناً إلى صعوبات في النوم والأكل وضعف التركيز.
- غالباً بين هذه النوبات قد يعيش الشخص حياة طبيعية ومستقرة.

أسبابه

حتى الآن، لا يوجد سبب واحد معروف لاضطراب ثنائي القطب، لكنه عادةً ينتج من تداخل عوامل مختلفة تشمل:

- عوامل بيولوجية ووراثية: وجود تاريخ عائلي للاضطراب يزيد من فرصة الإصابة به.
- تغييرات في كيمياء الدماغ: خصوصاً في النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين.
- عوامل نفسية واجتماعية: الضغوطات النفسية الشديدة أو تغيرات حياتية كبيرة أو ضغوط مستمرة.
- عوامل بيئية: اضطرابات النوم، وتعاطي بعض المواد المخدرة أو الأدوية التي تؤثر على المزاج.

غالباً يحدث الاضطراب عندما تجتمع عدة عوامل من هذه الأسباب معاً، وليس بسبب عامل واحد فقط.

الوقاية

رغم أنه لا توجد طريقة مؤكدة لمنع حدوث اضطراب ثنائي القطب بشكل تام، ولكن هناك خطوات تساعد على تقليل احتمال حدوث النوبات أو تخفيف حدّتها، منها:

- الالتزام بالعلاج حسب توجيهات الطبيب وحضور جلسات العلاج النفسي بانتظام.
- الحفاظ على روتين يومي منتظم خاصة بالنسبة للنوم والاستيقاظ وتجنب السهر والحرص على الحصول على قسط كاف من الراحة.
- تجنب الضغوط النفسية وممارسة تقنيات الاسترخاء، وإدارة التوتر بفعالية.
- الابتعاد عن المواد المحفزة مثل الكحول والمخدرات، وتقليل الكافيين والمنبهات قدر الإمكان.
- التوعية الذاتية بمعرفة العلامات الأولى لحدوث النوبات، والتدخل مبكراً عند ظهورها.
- إشراك الأسرة أو الأصدقاء للمساعدة في التعرف على تغيرات المزاج في مراحلها الأولى.

أنواعه وطرق العلاج

النوع الأول/ اضطراب ثنائي القطب النوع الأول (Bipolar I) :

يتميز بنوبات هوس شديدة قد تتطلب دخول المستشفى، وقد تليها نوبات اكتئاب.
العلاج: أدوية مثبتات المزاج مع العلاج النفسي المعرفي السلوكي.

النوع الثاني/ اضطراب ثنائي القطب النوع الثاني (Bipolar II) :

نوبات من الهوس الخفيف (أقل شدة من الهوس الكامل) مع حصول نوبات اكتئاب.
العلاج: أدوية مضادة للاكتئاب مع مثبتات مزاج + جلسات علاجية مستمرة.

النوع الثالث/ اضطراب المزاج الدوري (Cyclothymic Disorder) :

نوبات متكررة من أعراض الهوس الخفيف والاكتئاب الخفيف.
العلاج: المتابعة الدورية والعلاج السلوكي لضبط نمط الحياة.

التعامل مع المصاب باضطراب ثنائي القطب

- تفهم التغيرات: المصاب قد يبدو أحياناً فاقداً للسيطرة أو يتصرف بجرأة غير معهودة، وهذا جزء من الاضطراب وليس من شخصيته.
- الصبر والدعم: المصاب يحتاج دعم نفسي ومعنوي.
- ملاحظة علامات الدخول في نوبة اكتئاب: قد يهمل المصاب نفسه بشدة، وهنا يكون التدخل مهماً.
- التشجيع على الاستمرار في العلاج: حتى لو بدا وكأنه يتحسن مؤقتاً.

كيف تتصرف الأسرة أثناء الأزمات

- من المهم أن تدرك الأسرة أن التصرفات الغريبة أو الانفعالية خلال النوبة ليست متعمدة، بل جزء من الاضطراب نفسه.
- التحدث مع المصاب بهدوء وبدون إصدار أحكام.
- التقليل من الضوضاء والمحفزات حول المصاب، والابتعاد عن النقاشات الحادة.
- عدم مجادلة المصاب أو محاولة تصحيح أفكاره أثناء نوبة الهوس أو الاكتئاب، وتقديم الدعم والأمان له.
- مراقبة التغيرات في سلوك المصاب، وفي حال ملاحظة علامات خطر (مثل التهديد بإيذاء النفس أو الآخرين)، يجب التواصل مع الطبيب أو جهة الطوارئ فوراً

شكرا لكم